



Nicolás Miery Terán

No es solo lo que comes, es lo que ves, lo que escuchas, lo que lees, la gente que te rodea. Cuida tu cuerpo física, espiritual y emocionalmente ¡Todo esto también te nutre!

**La clave SIEMPRE está en el autocuidado
Autocuidado = amor propio**

Mis 10 mejores consejos

1. Ten una meta clara y toma la decisión de hacer un cambio.
2. La alimentación es súper importante de lunes a domingo.
3. Incluye ejercicio de fuerza 3/7 y actividad durante el día.
4. Toma 2 litros de agua natural al día.
5. Evita refrescos, jugos, café con leche y agua de fruta con azúcar.
6. Incluir verduras en el desayuno, la comida y la cena.
7. Si te sales del plan retoma en tu siguiente comida, no te esperes al lunes.
8. Sé constante, mantente motivado.
9. Las dietas no son para todos.
10. No hagas dieta ¡Haz un estilo de vida saludable!

